

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN
PJOK INTERAKTIF DI KELAS X SMA NEGERI 2
AMLAPURA TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

TESIS



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Pembimbing II	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh I Made Era Junva Munegara telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Pendidikan Olahraga (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 23 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. NIP.196705272001121001
Anggota	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 21 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



I Made Era Junva Munegara

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun tesis yang berjudul: “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Interaktif Bagi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Amlapura.”

Penyusunan ini merupakan bagian dari upaya akademik dalam mengembangkan inovasi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik di era digital. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga memiliki peran strategis dalam menanamkan pemahaman dan kebiasaan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pemanfaatan media pembelajaran berbasis interaktif menjadi salah satu strategi yang relevan untuk meningkatkan motivasi, partisipasi, serta hasil belajar siswa.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis banyak memperoleh dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yaitu Bapak Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Bapak Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yaitu Bapak Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. yang telah memberikan fasilitas,

pelayanan akademik, dan dukungan selama penulis mengikuti proses pendidikan.

3. Bapak pembimbing I yaitu Bapak Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or yang dengan sabar telah memberikan arahan, kritik, dan masukan akademik sehingga tesis ini dapat tersusun dengan lebih baik.
4. Bapak pembimbing II, yaitu Bapak Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd., AIFO-P yang dengan sabar telah memberikan arahan, kritik, dan masukan akademik sehingga ini dapat tersusun dengan lebih baik.
5. Bapak penguji I, yaitu Bapak Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan kritik, saran, serta masukan yang konstruktif selama proses ujian tesis.
6. Bapak penguji II, yaitu Bapak Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P. atas kesediaannya menjadi penguji serta memberikan berbagai masukan, koreksi, dan saran yang membangun..
7. Seluruh dosen Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan.
8. Seluruh staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan pelayanan dan bantuan selama proses studi.
9. Kepala sekolah, guru, dan peserta didik di SMA Negeri 2 Amlapura Bapak I Wayan Puja Astawa, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan kesempatan serta dukungan dalam pelaksanaan studi awal penelitian.

10. Kedua orang tua tercinta I Nyoman Mutu S.Pd dan Ni Wayan Nertoni S.Pd, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, semangat, pengorbanan, dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.
11. Istri dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, motivasi, perhatian, pengertian, serta dukungan moril maupun materiil selama proses penyusunan tesis.
12. Anak-anak tercinta, yang menjadi sumber inspirasi, semangat, dan kebahagiaan bagi penulis dalam menyelesaikan studi ini. Kehadiran kalian menjadi pengingat untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.
13. Rekan-rekan mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha angkatan Tahun Akademik 2024 yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan motivasi selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan dalam penyelesaian tesis ini. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna dan memerlukan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penelitian ini.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan media pembelajaran interaktif, khususnya pada mata pelajaran

PJOK, serta dapat menjadi referensi bagi upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan kesehatan siswa di masa yang akan datang.

Singaraja, Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan.....	11
1.8 Asumsi Pengembangan	13
1.9 Penjelasan Istilah	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	20

2.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA	20
2.1 Konsep Gaya Hidup Sehat	24
2.2 Dimensi-Dimensi Gaya Hidup Sehat pada Remaja.....	25
2.3 Indikator Gaya Hidup Sehat untuk Siswa SMA.....	26
2.4 Media Pembelajaran	33
2.5 Media Berbasis Komputer.....	44
2.6 Bentuk Visual Media.....	47
2.8 Teori Kognitif (Piaget dan Bruner) dalam Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif PJOK.....	54
2.9 Teori Konstruktivisme Vygotsky dalam Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif PJOK.....	60
2.10 Kajian Penelitian Sejenis.....	62
2.11 Rencana Draft Media Hasil Pengembangan.....	64
2.13 Hipotesis Penelitian	70
BAB III METODE PENELITIAN.....	71
3.1 Metode Pengembangan ADDIE.....	71
3.3 Jenis Data.....	81
3.4. Instrumen Pengumpulan Data	82
3.5 Uji Validitas Instrumen	87
3.6 Subyek Uji oba.....	85
3.7 Teknik Analisis Data.....	88
3.8 Kriteria Keberhasilan Multimedia Interaktif PJOK	92

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN93

4.1 Hasil Pengembangan Media Pembelajaran PJOK

Gaya Hidup Sehat.....	94
4.1.1 Tahap Pertama: Analysis (Analisis)	95
4.1.2 Design (Perancangan).....	103
4.1.3 Development (Pengembangan).....	113
4.1.4 Implementasi	134
4.1.5 Evaluasi (Evaluation)	160
4.2 Efektivitas Produk Pengembangan.....	165
4.3 Pembahasan	171
4.3.1 Validitas Media Pembelajaran PJOK Berbasis Multimedia Interaktif	171
4.3.2 Kepraktisan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Multimedia Interaktif	174
4.2.3 Efektivitas Media Pembelajaran PJOK Berbasis Multimedia Interaktif	178

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 180

5.1 Simpulan.....180

5.2 Saran..... 180

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tampilan slide opening Sumber	64
Gambar 2. 2 Tampilan slide menu Sumber	65
Gambar 2. 3 Tampilan slide materi Sumber	66
Gambar 2. 4 Tampilan slide game Sumber	66
Gambar 2. 5 Tampilan slide quiz Sumber	67
Gambar 2. 6 Tampilan slide pengembang	67
Gambar 4.1 Aplikasi Adobe Photoshop	110
Gambar 4.2 Aplikasi Filmora	110
Gambar 4.3 Aplikasi Articulate Storyline	111
Gambar 4.1 Tampilan Opening	114
Gambar 4.2 Tampilan CP/TP	115
Gambar 4.3 Tampilan Menu	115
Gambar 4.4 Tampilan Asesmen Awal	117
Gambar 4.5 Tampilan Feedback	117
Gambar 4.6 Tampilan Materi	118
Gambar 4.7 Tampilan Quiz	120
Gambar 4.8 Tampilan True False	120
Gambar 4.9 Tampilan Materi	120
Gambar 4.10 Tampilan Materi	122

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian yang Relevan	29
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Ahli Isi	74
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Ahli Media	76
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Ahli Desain Pembelajaran.....	78
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Respon Siswa.....	80
Tabel 3.5 Konversi Tingkat Pencapaian Skala Lima	84
Tabel 4.1 Capaian Pembelajaran (CP) dan Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) PJOK Kelas X SMA Negeri 2 Amlapura Tahun Pelajaran 2025/2026	108
Tabel 4.2 Storyboard Media Pembelajaran PJOK Berbasis Interaktif.....	120
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Isi	154
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Isi	155
Tabel 4.5 Hasil Penilaian Ahli Media.....	157
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Media	158
Tabel 4.7 Hasil Penilaian Ahli Desain Pembelajaran	160
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Desain Pembelajaran.....	161
Tabel 4.9 Hasil Uji Coba Perseorangan.....	163
Tabel 4.10 Rekapitulasi Uji Coba Perseorangan	164
Tabel 4.11 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	166
Tabel 4.12 Rekapitulasi Uji Coba Kelompok Kecil	167
Tabel 4.13 Hasil Uji Coba Lapangan.....	169
Tabel 4.14 Rekapitulasi Uji Coba Lapangan.....	170

	Halaman
Tabel 4.15 Hasil Pretest.....	173
Tabel 4.16 Hasil Posttest	174
Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas	176
Tabel 4.18 Hasil Revisi Tahap II.....	182
Tabel 4.19 Hasil Uji Paired Sample <i>t-test</i>	184



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Validasi Ahli Isi terhadap Media Pembelajaran Interaktif PJOK.....	202
Lampiran 2. Instrumen Validasi Ahli Media terhadap Media Pembelajaran Interaktif PJOK	205
Lampiran 3. Instrumen Validasi Ahli Desain Pembelajaran terhadap Media Pembelajaran Interaktif PJOK	209
Lampiran 4. Hasil Wawancara Analisis Kebutuhan Guru dan Siswa	212
Lampiran 5. Instrumen Penilaian (User) terhadap Media Pembelajaran Interaktif PJOK	214
Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian	216
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	217
Lampiran 8. Kisi-kisi dan Instrumen Tes Hasil Belajar	218
Lampiran 9. Hasil Pretest dan Posttest	220
Lampiran 10. Hasil Uji Coba Kepraktisan Perseorangan	222
Lampiran 11. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	224
Lampiran 12. Hasil Uji Coba Lapangan	230
Lampiran 13. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS (Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji <i>Paired Sample t-Test</i>) ..	245
Lampiran 14. Dokumentasi Produk Media Pembelajaran Interaktif (Opening, Menu Utama, Materi, Video, Kuis, Hasil Evaluasi).....	252
Lampiran 15. Dokumentasi Penggunaan Media pada Pembelajaran	255

Lampiran 16. Sertifikat Hak Cipta Media Pembelajaran Interaktif	
PJOK (Pencipta dan Pemegang Hak Cipta)	257

